

OBSAH

Kapitola 1	Krátká historie hodu oštěpem v Atletice	1
Kapitola 2	Pravidla soutěže – krátké shrnutí	31
Kapitola 3	Biomechanika	37
Kapitola 4	Zvládnutí techniky hodu oštěpem	65
Kapitola 5	Na co důležitého brát zřetel při tréninku	107
Kapitola 6	Tréninkový program	185
Kapitola 7	Duševní houževnatost	225
Kapitola 8	Výběr oštěpu	233
Kapitola 9	Poznámky, poděkování, glosář	243